



Puré de quinua con papa



Fuente: Comunidad de Laguna San Martín (Ecuador)

Ingredientes:

1 taza de quinua (200 g)
3 papas (300 g)
1 ½ cda de leche (330 g)
4 cdas de aceite o margarina (60 g)
Sal

Preparación

- Cueza la quinua previamente lavada en suficiente cantidad de agua durante media hora, hasta que el grano esté pastoso.
- Cueza las papas y sáquelas cuando estén cocidas.
- Aplaste las papas, colóquelas en una cacerola, agregue la leche, sal, aceite o margarina.
- En un recipiente hondo aplaste la quinua con una espátula de madera, agregue a la preparación anterior y deje hervir por 5 minutos.
- Sirva caliente con carne o huevos.



Consejo:

Las papas pueden ser preparadas de diversas formas y son una buena fuente de energía.